

平成18年9月

こんだてひょう

日野市立保育園

日 (曜日)	1・2歳児 おやつ	昼 食	おやつ	主 な 食 品		
				赤色の食品 (血や肉になる)	黄色の食品 (熱や力になる)	緑色の食品 (からだの調子を整える)
1 (金)		三色ごはん 甘酢キャベツ 根菜のみそ汁	きなこクッキー	牛乳、豚肉、卵、みそ、きなこ	米、さとう、油、じゃが芋、小麦粉、バター	にんじん、キャベツ、きゅうり、ごぼう、大根
2 (土)		冷やしうどん かぼちゃのひじき煮 牛乳	菓 子	牛乳、ツナ、わかめ、ひじき	うどん、さとう	きゅうり、もやし、にんじん、かぼちゃ
4 (月)	ヨーグルト	ゆかりごはん 豆腐のそぼろあんかけ 具だくさん汁	コーンマフィン	牛乳、豆腐、豚肉、みそ、卵	米、ごま油、さとう、さつまいも、片栗粉、バター、小麦粉	にんじん、玉葱、もやし、しいたけ、ピーマン、ごぼう、大根、ネギ、コーン
5 (火)		杏ジャムコップ コロコロサラダ スパニッシュオムレツ キャベツのスープ	白玉団子の ごまだれかけ	牛乳、ベーコン、チーズ、スキムミルク、卵、みそ	パン、杏ジャム、油、片栗粉、じゃが芋、バター、ごま、白玉粉、上新粉、さとう	玉葱、にんじん、ピーマン、大根、きゅうり、キャベツ、コーン
6 (水)		ごはん 五目豆 鮭の照り焼き なすのみそ汁	麦 茶	鮭、大豆、昆布、油あげ、みそ、フローズンヨーグルト	米、さとう、油	ごぼう、にんじん、なす、れんこん、しいたけ、玉葱
7 (木)	オレンジジュース	ミルクパンズパン オニオンスープ メンチカツ 温野菜	わかめごはん たたききゅうり	牛乳、豚肉、卵、わかめ	パン、油、パン粉、小麦粉、米、さとう、ごま油	キャベツ、玉葱、にんじん、チンゲンサイ、きゅうり
8 (金)		カレーライス 春雨スープ フルーツのヨーグルトかけ	お好み焼き	牛乳、豚肉、青のり、プレーンヨーグルト、卵	米、じゃが芋、春雨、小麦粉、油、バター	玉葱、にんじん、もやし、グリーンピース、果物缶、きくらげ、ネギ、キャベツ
9 (土)		和風ツナスパゲッティ ミニトマト 野菜スープ	菓 子 チーズ	牛乳、ツナ、チーズ	スパゲッティ、油、じゃが芋	玉葱、にんじん、トマト、えのき茸、ピーマン、コーン
11 (月)	ヨーグルト	チキンライス ポテトスープ 大根とコーンのサラダ	角切りりんごのゼリー 菓 子	牛乳、鶏肉	米、バター、さとう、油、じゃが芋	玉葱、にんじん、グリーンピース、大根、コーン、絹さや、きゅうり、りんご缶、りんごジュース
12 (火)		黒砂糖マーガリンコップ 野菜ソテー 白身魚のみそマヨネーズ焼き 豆腐のスープ	大学芋	牛乳、メルルーサ、みそ、豆腐	パン、マーガリン、油、さつまいも、片栗粉、ごま、マヨネーズ、さとう	にんじん、玉葱、キャベツ、コーン、さやいんげん、えのき茸、青菜
13 (水)	りんごジュース	白ごまごはん ニラのみそ汁 蝦仁(シャーレン)豆腐	果 物 菓 子	牛乳、鶏肉、エビ、豆腐、うずらの卵、みそ	米、ごま、片栗粉、油、じゃが芋	にんじん、チンゲンサイ、しいたけ、ネギ、根生姜、ニラ、玉葱、果物
14 (木)		二色サンド パインサラダ かぼちゃのシチュー	麦 茶	冷やしきつねうどん 牛乳、鶏肉、わかめ、油あげ	パン、マーガリン、苺ジャム、油、バター、小麦粉、うどん、さとう、生クリーム	にんじん、玉葱、かぼちゃ、ホワイトマッシュルーム、キャベツ、きゅうり、パイン缶

のマークは牛乳です。 行事や納品の都合により献立を変更する場合があります。

1日の平均栄養摂取量

エネルギー 611kcal

たんぱく質 22.0g

脂肪 17.8g



塩分 2.6g

平成18年9月

こんだてひょう

日野市立保育園

日 (曜日)	1・2歳児 おやつ	昼 食	おやつ	主 な 食 品		
				赤色の食品 (血や肉になる)	黄色の食品 (熱や力になる)	緑色の食品 (からだの調子を整える)
15 (金)		たまご丼 小魚和え 大根のみそ汁	 ツナトースト	牛乳、鶏肉、卵、板麩、高野豆腐、京ちりめんじゃこ、みそ、ツナ	米、さとう、パン、マヨネーズ	にんじん、玉葱、ニラ、青菜、もやし、大根、しめじ
16 (土)		チャーハン 中華スープ 果物	 菓 子	牛乳、豚肉	米、油、じゃが芋、ごま油	にんじん、ネギ、コーン、玉葱、グリーンピース、しいたけ、チンゲンサイ、果物缶
19 (火)	みかんジュース	ごはん 昆布の佃煮 炒り鶏 なめこ汁	 りんごのケーキ	牛乳、昆布、鶏肉、豆腐、卵、みそ	米、さとう、油、じゃが芋、小麦粉、バター	にんじん、たけのこ、しいたけ、ごぼう、れんこん、なめこ、さやいんげん、ネギ、りんご缶
20 (水)		セサミバンズパン もやしのスープ 鮭フライ タルタルソース 粉ふき芋	麦 70-ズンヨーグルト 茶 菓 子	鮭、卵、わかめ、フローズンヨーグルト	パン、小麦粉、パン粉、油、マヨネーズ、じゃが芋	玉葱、もやし、にんじん、万能ネギ
21 (木)		スパゲッティミートソース フルーツミックス かぶのスープ	 おかかおやき	牛乳、豚肉、粉チーズ、豆腐、かつお節	スパゲッティ、油、小麦粉、米、ごま	玉葱、にんじん、ピーマン、ホワイトマッシュルーム、果物缶、かぶ
22 (金)		ごはん ゆで野菜 麻婆なす まいたけのみそ汁	 黒みつ団子の きなこかけ	牛乳、豆腐、豚肉、みそ、油あげ、きなこ	米、油、ごま油、片栗粉、白玉粉、上新粉、黒さとう、さとう	にんじん、ネギ、しいたけ、なす、チンゲンサイ、玉葱、まいたけ、ニラ
25 (月)	ヨーグルト	小魚ピラフ たまごスープ みそドレッシングサラダ	 マーガリンガナド 果 物	牛乳、ちりめんじゃこ、みそ、豆腐、卵、わかめ	米、バター、油、さとう、パン、マーガリン、片栗粉	にんじん、玉葱、コーン、ピーマン、キャベツ、きゅうり、もやし、果物缶
26 (火)		ハニーコップ さつま芋の甘煮 魚のきのこ焼き 麩のスープ	 焼きうどん	牛乳、めかじき、チーズ、白玉麩、かつお節	パン、はちみつ、マーガリン、うどん、片栗粉、油、さつま芋、バター、さとう	玉葱、しめじ、えのき茸、しいたけ、青菜、にんじん、キャベツ、ピーマン
27 (水)		鮭ごはん 煮びたし 豚汁	 果 物 菓 子	牛乳、鮭、油あげ、豚肉、豆腐、みそ	米、さとう、油、じゃが芋	絹さや、にんじん、もやし、青菜、大根、ごぼう、ネギ、果物
28 (木)	りんごジュース	マーガリンコップ 三色ソテー ハンバーグ かぼちゃのスープ	 にんじん 蒸しパン	牛乳、豚肉、豆腐、卵	パン、マーガリン、油、パン粉、片栗粉、バター、小麦粉、さとう	玉葱、にんじん、コーン、さやいんげん、かぼちゃ、万能ネギ
29 (金)		ポークビーンズライス キャベツとひじきのサラダ えのきのスープ	 青のりポテト	牛乳、大豆、豚肉、ひじき、青のり	米、バター、油、小麦粉、さとう、じゃが芋	にんじん、玉葱、キャベツ、きゅうり、もやし、えのき茸、きくらげ、コーン
30 (土)		焼きそばの野菜あんかけ うずらのたまご ミルクスープ	 菓 子	牛乳、豚肉、うずらの卵	中華麺、油、ごま油、片栗粉、じゃが芋	キャベツ、玉葱、にんじん、もやし、ニラ、チンゲンサイ、コーン

 のマークは牛乳です。  行事や納品の都合により献立を変更する場合があります。